

**PROVA DE CONEIXEMENTS DE CUINERS/ES DE LA CONVOCATÒRIA
D'OFERTA PÚBLICA D'OCUPACIÓ DE L'IAS
Referència: 2022_1010_6.2**

DNI:

INSTRUCCIONS:

- La prova consta de un examen de 100 preguntes tipus test i un full de respostes.
- En cada pregunta només hi ha una resposta correcta.
- Cal marcar clarament la casella corresponent a la resposta. En cas de dubte no es valorarà la pregunta.
- Les respostes incorrectes tenen una penalització tova, és a dir per cada pregunta errònia descompte 0,25 punts, mentre que cada pregunta correcta suma 1 punt.

1. Quina de les següents afirmacions és correcta sobre l'IAS?

- a) És una institució pública que forma part de l'Institut de religioses de San José de Girona" (IRSJG)
- b) Les sigles IAS signifiquen "Institut d'atenció sociocultural"
- c) Forma part del sistema sanitari integral d'utilització pública (SISCAT)
- d) Cap de les anteriors és correcta

2. L'Institut d'Assistència Sanitària (IAS) gestiona les àrees bàsiques de Salut de:

- a) La Bisbal, Palafrugell, Palamós i Torroella de Montgrí
- b) Pla de l'Estany i Selva interior.
- c) Figueres i Salt.
- d) Anglès, Breda-Hostalric i Cassà de la Selva

3. L'Institut d'Assistència Sanitària (IAS) presta al conjunt de la Regió Sanitària de Girona:

- a) Tots els serveis de Salut Mental
- b) Tots els serveis de Salut Mental menys l'alt Maresme.
- c) Només els serveis de Salut Mental de la seva àrea de referència.
- d) Només els serveis de Salut Mental de la seva àrea de referència i de l'alt Maresme.

4. El tractament i cura de les persones amb patologies d'elevada prevalença i que evolucionen de manera progressiva amb un augment de la discapacitat i la dependència, es realitza:

- a) A l'hospital Santa Caterina
- b) Als centres d'atenció primària
- c) Als centres de la Xarxa de Salut Mental i Addiccions
- d) Al centre sociosanitari de La República

5. L'actual parc Hospitalari Martí i Julià es va aixecar sobre el terreny de:

- a) El primer Balneari públic de Catalunya
- b) L'antic centre penitenciar de Girona
- c) Un antic manicomi
- d) Una antiga escola

6. Quin dels següents edificis NO forma part del parc Hospitalari Martí i Julià?

- a) Edifici "Els Til·lers"
- b) Edifici "SALT"
- c) Edifici "Casa del Rector"
- d) Edifici "La Mancomunitat I"

7. En el centre de Serveis Assistencials de Llarg Tractament (SALT-TMS):

- a) Es tracten patologies oncològiques de llarg tractament
- b) Es tracten trastorns mentals lleugers com les neurosis
- c) Es tracten patologies lligades a la infància
- d) Es tracten els malalts amb trastorns mentals severes

8. Segons la Llei 31/1995, de 8 de novembre, de Prevenció de Riesgos Laborales, quin dels següents principis de l'acció preventiva és CORRECTE?

- a) Combatre els riscos un cop s'hagin produït
- b) Adaptar la persona a la feina
- c) Prioritzar les mesures de protecció col·lectiva a les de protecció individual
- d) No donar les degudes instruccions de treball al company per tal d'evitar els riscos

9. Segons la Llei 31/1995, de 8 de novembre, de Prevenció de Riesgos Laborales, quan s'han d'utilitzar els EPI'S?

- a) Sempre
- b) La seva utilització és de caràcter opcional i va a criteri de cada treballador
- c) Únicament quan ens ho digui el nostre superior
- d) Quan els riscos no es puguin evitar

10. Quin és l'objectiu principal de la Llei 31/1995 de 8 de novembre, de Prevenció de Riscos Laborals?

- a) Fomentar la competitivitat entre les empreses del mateix sector.
- b) Establir un marc legal per a l'organització i la gestió de les vacances dels treballadors.
- c) Garantir un nivell adequat de protecció de la salut i seguretat dels treballadors mitjançant la prevenció de riscos laborals.
- d) Promoure la formació acadèmica i professional dels treballadors.

11. La Llei 31/1995, de 8 de novembre, diu que és un dret dels treballadors:

- a) Triar l'horari de treball que més els convingui.
- b) Rebre formació teòrica i pràctica en matèria de prevenció de riscos laborals.
- c) Sol·licitar dies addicionals de vacances en funció de les condicions de treball.
- d) Determinar les mesures de seguretat a implementar al seu lloc de treball.

12. Segons la Llei 31/1995, de 8 de novembre, quina és l'obligació de l'empresari a l'hora d'establir les mesures d'emergència?

- a) Proveir els treballadors amb informació periòdica sobre les condicions del mercat laboral.
- b) Establir procediments per evacuar els treballadors i assignar personal encarregat de posar-los en pràctica.
- c) Oferir classes gratuïtes de primers auxilis als empleats interessats.
- d) Realitzar un simulacre d'evacuació només si es produeix un incident greu.

- 13. Quina de les següents afirmacions és una obligació dels treballadors segons la Llei 31/1995, de 8 de novembre de prevenció de riscos laborals?**
- a) Elaborar els plans de prevenció de riscos laborals per a la vostra empresa.
 - b) Facilitar l'accés al vostre equip personal als inspectors de treball.
 - c) Utilitzar correctament els equips de protecció que l'empresari faciliti.**
 - d) Seleccionar i contractar els serveis de prevenció externs per a l'empresa.
- 14. El conjunt de condicions i mesures orientades a garantir que tots els aliments siguin innocus, comestibles i nutritius en tota la cadena alimentària fa referència a:**
- a) La seguretat alimentària
 - b) L'eficàcia alimentària
 - c) L'eficiència alimentària
 - d) La higiene alimentària**
- 15. Quina afirmació és INCORRECTE a l'hora de manipular aliments en una cuina?**
- a) Si es té símptomes de toxiinfecció alimentària com diarrea o vòmits, cal comunicar-ho a la persona responsable abans de començar a treballar.
 - b) La utilització de gorro o gorra per tal que reculli el cabell és obligatori
 - c) Es recomana no portar ungles artificials**
 - d) En cas d'utilitzar apòsit adhesiu, aquest ha de ser d'un color vistós
- 16. Cada quan s'han d'higienitzar les taules o superfícies on es manipulen els aliments?**
- a) Un cop el dia
 - b) Un cop la setmana
 - c) Un cop el mes
 - d) Després de cada ús**
- 17. Quin tipus de detergent és de base forta amb un pH de 12-14 i és molt adequat per eliminar les restes orgàniques que s'acumulen als equips com per exemple a la campana extractora o a la fregidora?**
- a) Els desengreixant**
 - b) Els desincrustants
 - c) Els desinfectants
 - d) Els desodorants
- 18. Quin dels següents elements NO es considera desinfectant?**
- a) Lleixiu
 - b) Calor
 - c) Detergent**
 - d) Hipoclorit de sodi
- 19. Referent al rentat de mans... (Assenyala la correcta):**
- a) El rentamans s'ha d'accionar preferiblement amb la mà
 - b) S'ha de fregar enèrgicament el braç i l'avantbraç amb sabó durant almenys 20 segons**
 - c) La temperatura de l'aigua ha de ser d'almenys 25°C
 - d) Per assecar-se les mans cal utilitzar una tovallola de roba, preferentment neta

20. Segons el pla de neteja amb quina freqüència com a mínim s'ha de netejar la cambra frigorífica?

- a) A criteri del cap de cuina
- b) Diàriament
- c) Setmanalment
- d) Trimestralment

21. Quan parlem de la higienització de de les instal·lacions, equips i utensilis, estem parlant de:

- a) El procés el qual eliminem la matèria orgànica i inorgànica
- b) El procés el qual eliminem o reduïm el nombre de microorganismes per sota l'umbral de seguretat per a la salut
- c) El procés pel qual apliquem una neteja i una desinfecció adequada
- d) Totes són correctes

22. Sabem que la temperatura és un factor clau a l'hora de reduir el risc de patir malalties de transmissió alimentària. Quina de les següents afirmacions és correcta?

- a) La majoria de microorganismes frenen la seva velocitat de reproducció a temperatures superiors a 65°C
- b) La majoria de microorganismes es destrueixen a temperatures inferiors a 8°C
- c) La majoria de microorganismes fenen la seva velocitat de reproducció a temperatures inferiors a 8°C
- d) La majoria de microorganismes es destrueixen a temperatures inferiors a 65°C

23. Quin tipus de malaltia de transmissió alimentària és causada per la ingesta d'un aliment contaminat amb substàncies de productes de neteja?

- a) Intoxicació alimentària
- b) Infecció alimentària
- c) Micotoxicosis alimentària
- d) A i C són correctes

24. Quin dels següents factors poden augmentar de forma directa la vulnerabilitat d'una persona a la hora de patir una infecció alimentària?

- a) L'estat civil
- b) L'estat de salut
- c) L'ètnia
- d) La situació econòmica

25. Quina de les següents bactèries pot causar danys a òrgans vitals com el cor o pulmons i avortaments a dones embarassades?

- a) Clostridium perfringens
- b) Staphylococcus aureus
- c) Salmonella
- d) Listeria monocytogenes

- 26. Tallem la carn crua infectada amb Escherichia Colli amb un ganivet i, seguidament amb el mateix tallem tomàquets per fer una amanida. El més probable és que es produeixi:**
- a) Contaminació creuada directe
 - b) En aquest cas no passarà res, ja que només s'ha de tenir precaució si els materials són porosos
 - c) Contaminació creuada indirecte**
 - d) Contaminació creuada mixta
- 27. Quina de les següents bactèries causa la major part dels brots alimentaris a menjadors col·lectius on es preparen grans quantitats de menjar, on hi ha un refredament lent dels aliments i forma espores que poden resistir varies hores de cocció?**
- a) Clostridium perfringens**
 - b) Staphylococcus aureus
 - c) Escherichia coli
 - d) Vibrio parahaemolyticus
- 28. Quina afirmació és CORRECTE respecte els mètodes de conservació d'un aliment?:**
- a) La major part dels microorganismes es reproduïxen en un medi alcalí, i per tant el pH ideal per a la conservació d'un aliment és, en general entre 5 i 8.
 - b) En general, quant menys activitat d'aigua té un aliment, major serà la seva conservació**
 - c) Per sota els 4°C i fins els -18°C de temperatura de refrigeració es destrueixen la gran majoria de microorganismes
 - d) Quan s'aplica cocció a un aliment no cal tenir en compte el factor temps, ja que només és important el punt de temperatura que arribem.
- 29. Una persona que ha consumit un aliment cuinat mitjançant un mètode de buit i un temps després presenta simptomatologia de vertigen, mareig, i mal de cap, podem sospitar que l'aliment estava contaminat amb:**
- a) Salmonella
 - b) Bacillus cereus
 - c) Norovirus
 - d) Clostridium butulinum**
- 30. Quina de les següents tècniques és apta per evitar la contaminació per anisakis?**
- a) Congelar el producte a una temperatura igual o inferior a -20°C durant almenys 24 hores**
 - b) Cuinar el producte de manera que el centre del producte sigui igual o superior a 45°C
 - c) Refrigerar el producte almenys a una temperatura mínima de 4°C durant almenys 48 hores
 - d) L'*anisakis* no es pot eliminar amb cap mètode, però podem contenir la seva reproducció mitjançant una congelació adequada
- 31. Quina de les següents afirmacions és certa sobre els prerequisits?**
- a) S'han d'implementar únicament quan es produeix una incidència alimentària
 - b) El pla de formació de manipuladors no forma part dels prerequisits
 - c) Són estàtics i no s'haurien de modificar una vegada implantats
 - d) També són anomenats "Plans generals d'higiene"**

32. Quina de les següents característiques és errònia referent el sistema APPCC?

- a) És de caràcter preventiu
- b) És un sistema d'identificació, avaluació i control dels perills que poden amenaçar la innocuïtat dels aliments
- c) Per ser un sistema eficaç ha de ser rígid, és a dir, no hi poden haver canvis un cop s'ha implementat
- d) Inicialment era un sistema desenvolupat per garantir aliments innocus pels astronautes de la NASA

33. Segons el pla de traçabilitat es poden diferenciar tres tipus de traçabilitat. Quin tipus de traçabilitat permet fer un seguiment del producte des de que es rep fins que es converteix en producte final dins la pròpia empresa?

- a) Traçabilitat cap enrere
- b) Traçabilitat cap endavant
- c) Traçabilitat ascendent
- d) Cap de les anteriors és correcte

34. Segons el Reial decret 1021/2022, de 13 de desembre, pel qual es regulen determinats requisits en matèria d'higiene de la producció i comercialització dels productes alimentaris en establiments de comerç al detall, quina afirmació NO és certa sobre les mostres testimoni?

- a) Són d'obligat compliment en centres on es serveix menjars preparats servits a persones consumidores diàriament, com ara residències per a gent gran o hospitals
- b) Les mostres s'han de guardar un mínim de cinc dies
- c) S'han de conservar a una temperatura de refrigeració inferior a 4°C o a una temperatura de congelació inferior a -18°C
- d) Les mostres s'han de recollir en el moment més pròxim al servei

35. A l'hora d'elaborar un pla de APPCC, quina és la primera acció que cal portar a terme segons els principis establerts pel "Codex Alimentarius"?

- a) L'anàlisi de perills
- b) Fixar els límits crítics
- c) Determinar els punts crítics de control
- d) Fer una verificació del sistema

36. Quin dels següents plans no forma part dels prerequisits?

- a) Pla de neteja i desinfecció
- b) Pla de control de temperatures
- c) Pla de control dels recursos
- d) Pla de control d'oxigen

37. Segons el pla de control de temperatures, la temperatura mínima de seguretat que han de tenir els plats calents al moment del seu servei és:

- a) Igual o per sobre de 45°C
- b) Per sobre de 100°C
- c) Igual o per sobre de 65°C
- d) Igual o per sobre els 85°C

38. Quina afirmació és INCORRECTE sobre el "Codex Alimentarius"?

- a) És un conjunt de normes i directrius de pràctiques alimentàries harmonitzades a nivell internacional i cada estat membre les aplica al seu ordenament jurídic
- b) Les normes i directrius que marca el "Codex Alimentarius" són aplicables únicament en centres hospitalaris
- c) La seva finalitat és protegir la salut dels consumidors i assegurar les pràctiques equitatives en el comerç dels aliments
- d) La comissió del "Codex Alimentarius" va ser establerta per la FAO i la OMS

39. Quina de les següents afirmacions és la més correcta respecte a l'emmagatzematge en sec dels productes?

- a) Els productes han d'estar a una temperatura ambient d'entre 15 i 25°C, on els hi toqui la llum del sol
- b) El contacte directe amb el terra és irrellevant, i les condicions ideals d'humitat relativa dels espais són entre el 50 i 60%
- c) Els productes han d'estar emmagatzemats on no els toqui la llum del sol i aïllats del terra
- d) La temperatura ambient ha d'estar idealment compresa entre 25 i 40°C

40. Quin d'aquests productes caldrà etiquetar indicant el nom del producte i la data de producció o caducitat?

- a) Un sofregit amb carn picada d'elaboració pròpia que es consumirà 2 dies després
- b) Les fruites i hortalisses fresques
- c) Qualsevol producte el qual s'hagi retirat de l'envàs original i s'hagi guardat a un altre envàs adequat
- d) A i C són correctes

41. Respecte l'emmagatzematge en fred, quina de les següents afirmacions NO és certa?

- a) A l'hora de congelar un aliment és preferible fer-ho amb els embalatges externs
- b) Els aliments crus sempre es guardaran per sota els aliments elaborats
- c) La temperatura de refrigeració ha de ser entre 0 i 4°C amb una fluctuació de 2°C
- d) Una vegada es reben els aliments freds i congelats s'han d'emmagatzemar en fred o congelació abans dels primers 15 minuts

42. Idealment, a quina temperatura mínima han d'estar els congeladors?

- a) 2°C
- b) -12 °C
- c) -25 °C
- d) -18°C

43. Quina d'aquestes tècniques NO és apta per a conservar aliments?

- a) Refrigeració
- b) Regeneració
- c) Envasat al buit
- d) Deshidratació

- 44. Quina de les següents condicions ambientals s'han de tenir en compte en l'emmagatzematge en sec?**
- a) La temperatura, els hidrometeors, la humitat i la il·luminació
 - b) La humitat, el pH, la il·luminació i la temperatura
 - c) La temperatura, la humitat, la ventilació i la il·luminació
 - d) La ventilació, el pH, la temperatura i la direcció del vent
- 45. Quin dels següents sistemes fa referència al sistema FEFO en relació a l'emmagatzematge d'aliments?**
- a) Sistema en que el primer aliment o producte en caducar, és el primer de sortir
 - b) Sistema en que el primer aliment o producte en caducar, és l'últim de sortir
 - c) Sistema en que el primer aliment o producte que entra, és l'últim de sortir
 - d) Sistema en que el primer aliment o producte que entra és el primer de sortir
- 46. Quina és una pràctica essencial per l'emmagatzematge segur dels aliments?**
- a) Col·locar tots els aliments a la mateixa prestatgeria, independentment del tipus, per estalviar espai.
 - b) Guardar aliments peribles i no peribles junts per facilitar l'accés del personal.
 - c) Emmagatzemar aliments crus i cuits per separat i mantenir la cadena de fred per prevenir la contaminació creuada i el creixement bacterià.
 - d) Deixar els aliments sense etiquetar per permetre una rotació més ràpida dels productes més antics.
- 47. Assenyala l'afirmació correcta sobre la cocció de les llegums:**
- a) Mentre es couen les llegums s'han de remenar constantment i enèrgicament per evitar que s'enganxin
 - b) Totes les llegums tenen un temps de cocció aproximadament d'uns 25 minuts
 - c) Es recomana que la cocció de les llegums sigui amb aigües toves per facilitar-ne la cocció
 - d) Les llegums en conserva s'han de deixar en remull unes hores abans de la cocció perquè s'hidratin
- 48. Quina és la seqüència més correcta per fer un arròs a la paella?:**
- a) Es cou l'arròs a la paella fins que estigui cuit. Es prepara el sofregit i la resta d'ingredients i s'afegeixen a l'arròs juntament amb els ingredients de cocció més ràpida (musclos, gambes...)
 - b) Es prepara el sofregit a la paella, s'afegeix l'aigua i l'arròs i finalment s'afegeixen la resta d'ingredients de cocció més ràpida (musclos, gambes...)
 - c) Es preparen els ingredients de cocció més ràpida (musclos, gambes...), s'afegeix l'arròs i aigua i finalment es prepara el sofregit amb la resta d'ingredients.
 - d) Es cou l'arròs a la paella fins que estigui cuit. S'afegeixen els ingredients de cocció més ràpida (musclos, gambes...) i finalment s'elabora el sofregit amb la resta d'ingredients.
- 49. Disposem de un fons blanc, farina, mantega, sal i pebre blanc. Per quina de les següents salsa és més probable que siguin?**
- a) Salsa vinagreta
 - b) Salsa holandesa
 - c) Salsa velouté
 - d) Salsa pil-pil

50. Quina tècnica de cocció és la més adequada per peixos que tenen una textura més delicada com el lluç o altres peixos plans?

- a) Vapor
- b) Brasa
- c) Planxa
- d) Cap de les anteriors és adequada

51. Si ens diuen que hem de confitar bacallà, com ho farem?:

- a) Submergirem la peça en oli abundant a una temperatura d'entre 60 i 80°C durant un temps prolongat.
- b) Courem la peça a la paella amb poc oli a una temperatura d'entre 170 i 225°C durant un curt període de temps.
- c) Es farà una cocció lenta de la peça submergida amb un brou per sota la temperatura d'ebullició
- d) Enfarinarem la peça i la submergirem amb oli a una temperatura de 180°C durant un curt període de temps

52. Tenint en compte la seguretat alimentària a la hora de cuinar els aliments a l'hospital, a quin punt de cocció es deixarà com a mínim una peça de vedella?:

- a) Molt fet, a una temperatura de cocció al centre de l'aliment superior a 70°C
- b) A punt blau, a una temperatura de cocció superior a 45°C a l'interior de la peça
- c) Al punt, a una temperatura de cocció superior a 55°C al centre de la peça
- d) Molt fet, a una temperatura de cocció de 65°C a l'exterior de la peça

53. Quina de les següents tècniques fa referència a la cocció dels ous escalfats o poché?

- a) Es bullen els ous dins la clova durant uns 10 minuts
- b) Es couen els ous a una paella amb una mica d'oli o mantega fins que la clara queda totalment coagulada
- c) Es couen els ous amb la clova i sense deixar bullir l'aigua, a una temperatura de 80-90°C durant uns 3 minuts
- d) Es couen els ous sense la clova i sense deixar bullir l'aigua, a una temperatura d'uns 80-90°C durant uns 3-4 minuts

54. La salsa napolitana és una salsa derivada de:

- a) Salsa de tomata
- b) Salsa bearnesa
- c) Crema de llet
- d) Maionesa

55. Quin tipus de roux s'utilitza per elaborar "salsa espanyola"?

- a) Roux blanc
- b) Roux ros
- c) Roux fosc
- d) Roux gris

56. Quina de les següents preparacions necessita fitxa tècnica?

- a) Un plat acabat d'elaboració pròpia
- b) Una guarnició d'elaboració pròpia
- c) Una salsa d'elaboració pròpia
- d) Totes són correctes

57. Quina de les següents opcions NO és una informació bàsica que cal incloure a la fitxa tècnica?

- a) El nom de la recepta
- b) El llistat d'ingredients
- c) El preu dels ingredient
- d) Les quantitats de cada ingredient

58. Consultarem la fitxa tècnica principalment quan:

- a) Volem saber el procés d'elaboració del plat
- b) Volem saber el llistat de totes les elaboracions previstes durant la jornada
- c) Volem saber l'inventari diari d'elaboracions o productes que hi ha a la cuina
- d) Volem saber el cost total d'una elaboració o plat

59. Quantes fitxes tècniques necessitarem consultar per elaborar un plat de macarrons on el mateix sofregit és comú en plats diferents?

- a) Una
- b) Dues
- c) Més de dues
- d) En aquest cas s'ha de consultar l'escandall

60. Si la fitxa tècnica ens diu que l'elaboració és per 5 persones i el llistat d'ingredients diu que necessitem 1 kg de patata, quina quantitat de patata hi haurà a un plat per persona?

- a) 1000g
- b) 250g
- c) 0,02 kg
- d) 0,2 kg

61. Una reacció adversa del cos provocada per la ingesta d'un aliment que l'organisme no pot digerir o metabolitzar i com a conseqüència pot causar malestar digestiu. A què correspon aquesta definició?

- a) Malaltia celíaca
- b) Intolerància alimentària
- c) Al·lèrgia alimentària
- d) Insuficiència alimentària

62. Quin dels següents al·lèrgens alimentaris NO forma part dels 14 al·lèrgens de declaració obligatòria segons el Reglament 1169/2011?

- a) Préssec
- b) Sèsam
- c) Fruits secs
- d) Api

63. Quin dels següents cereals porta gluten?

- a) Fajol
- b) Blat de moro
- c) Sègol
- d) Arròs

64. Una persona presenta simptomatologia gastrointestinal, fatiga crònica i anèmia. Se li fa una biòpsia intestinal i es detecta que té les vellositats de l'intestí atrofiades. De les següents opcions, és més probable que estiguem davant de:

- a) Al·lèrgia al gluten
- b) Sensibilitat al gluten
- c) Cèliaquia
- d) Totes són correctes, ja que són sinònims

65. A quina de les següents situacions s'ha de ser especialment curós a l'hora de preparar els aliments a cuina, pel risc de presentar reaccions exagerades del sistema immunitari i provocar fins hi tot la mort?

- a) Sensibilitat al gluten
- b) Intolerància a la fructosa
- c) Intolerància a la lactosa
- d) Al·lèrgia a l'ou

66. Quina afirmació és correcta a l'hora de gestionar o preparar els aliments lliures d'al·lèrgens?

- a) Es pot fregir a la fregidora un aliment lliure d'al·lèrgens encara que, prèviament amb el mateix oli, s'hagi fregit un aliment al·lergogen, ja que l'oli no és una font de contaminació
- b) La única cosa que cal tenir en compte és que les matèries primes estiguin lliures d'al·lèrgens.
- c) Els plats sense al·lèrgens s'han de cuinar després que la resta de plats.
- d) Els aliments lliures d'al·lèrgens s'han d'emmagatzemar als prestatges superiors i el màxim separats de la resta d'aliments al·lèrgens

67. En general, quina de les següents molècules són les causants de les reaccions al·lèrgiques?

- a) Els carbohidrats
- b) Les proteïnes
- c) Els greixos
- d) El potassi

68. Quina de les següents preparacions és apte per una persona intolerant a la lactosa?

- a) Espaguetis a la carbonara elaborada amb crema de llet
- b) Uns macarrons els quals la carn picada pot contenir traces de proteïna de llet
- c) Una pizza de 4 formatges
- d) Bròquil amb beixamel gratinat

- 69. Com ens hem d'assegurar sobre quins al·lèrgens tenen o poden contenir els productes que ens subministra el proveïdor?**
- a) Ens refiem de la paraula del proveïdor
 - b) Sol·licitant la fitxa tècnica del producte**
 - c) Fent una inspecció visual del producte molt acurada
 - d) Únicament comprovant que el propi producte o el seu ingredient principal no forma part dels 14 al·lèrgens de declaració obligatòria
- 70. Quin document s'ha de consultar per saber quins al·lèrgens conté un plat en concret?**
- a) La fitxa tècnica del producte
 - b) L'escandall de plats
 - c) La fitxa tècnica del plat o recepta**
 - d) El pla de neteja i desinfecció
- 71. Un aliment lliure d'al·lèrgens es pot contaminar per:**
- a) Per contacte directe amb l'aliment al·lèrgic
 - b) Utilitzar els mateixos utensilis per preparar els aliments al·lèrgics
 - c) A través dels vapors generats per la cocció d'aliments amb al·lèrgens
 - d) Totes són certes**
- 72. Tenint en compte els grups d'aliments que han de conformar un àpat per a la població en general, quina de les següents opcions NO és un àpat complet?**
- a) Amanida verda i pollastre al forn amb patates
 - b) Llenties amb saltejat de verdures (plat únic).
 - c) Crema de porro i arròs a la cubana.
 - d) Pasta al pesto i filet de salmó a la planxa.**
- 73. Quin valor nutricional aproximat contenen en general els cereals?**
- a) 70% Hidrats de carboni, 10% de proteïna i 5% de greixos**
 - b) 20% Hidrats de carboni, 70% proteïna i 5% greixos
 - c) 5% Hidrats de carboni, 10% proteïna i 70% greixos
 - d) 30% Hidrats de carboni, 30% proteïna i 30% greixos
- 74. Quin dels següents grups d'aliments NO està considerat com font primària de proteïna?**
- a) Ous
 - b) Peix
 - c) Llegums
 - d) Fruits secs**
- 75. Quina de les següents afirmacions és certa sobre la fibra alimentària?**
- a) Es troba principalment a aliments vegetals, al peix i marisc
 - b) Un consum excessiu pot produir distensió abdominal i diarrea**
 - c) Es recomana un consum de mínim 100g diaris
 - d) Augmenta la velocitat d'absorció del colesterol i la resta de nutrients

76. Quina de les següents opcions NO és considerada una ració d'aliment?

- a) 100g de la part comestible de qualsevol carn
- b) 120g de peix
- c) 50g de verdura cuïta
- d) 2 ous

77. Si volem augmentar el calci a la nostra dieta però no prenem làctics, podem menjar:

- a) Grapat d'ametlles, bledes, pop i taronja
- b) Fruits secs, enciam i oli d'oliva verge extra
- c) Ous
- d) Patata, bleda i tomata

78. Quin dels següents macronutrients té com a funció principal la formació i reparació de teixits?

- a) Els hidrats de carboni
- b) Els greixos
- c) Les proteïnes
- d) Els beta-carotens

79. Si un aliment està compost per aproximadament un 1% d'hidrats de carboni, un 20% de proteïna i un 5% de greixos cada 100g, de quin dels següents aliments és més probable que estiguem parlant?

- a) Patates
- b) Llegums
- c) Llet sencera
- d) Carn

80. La piràmide alimentària elaborada pel Ministeri de Sanitat i Consum, reflexa la freqüència de consum recomanada per a cada un dels diferents grups d'aliments. Qui grup d'aliments es troba al punt més alt de la piràmide?

- a) Els aliments superflus
- b) Les verdures
- c) Les fruites
- d) Els farinacis

81. Si volem fer una dieta rica en fibra, inclourem:

- a) Hortalisses, fruites i verdures
- b) Llegums, així com llenties, cigrons, mongetes i fesols
- c) Cereals integrals
- d) Totes són correctes

82. Quina d'aquestes afirmacions descriu correctament les característiques de les vitamines hidrosolubles?

- a) S'emmagatzemen principalment al teixit adipós
- b) Quan n'ingerim en excés, s'excreten fàcilment a través de la orina
- c) Inclouen les vitamines A, D, E i K
- d) Són insolubles en aigua i requereixen d'un greix per ser absorbides

83. La desnutrició...

- a) És la condició que es produeix quan l'organisme no rep la quantitat adequada de nutrients per mantenir els teixits i els òrgans funcionant adequadament.
- b) No és un factor rellevant pel pacient hospitalitzat
- c) Millora la situació clínica del pacient i per tant escurça l'estada hospitalària
- d) Totes són certes

84. Ens comuniquen que un pacient li han fet una gastrostomia endoscòpica percutània (PEG) per alimentar-lo a través de la sonda. Quina de les següents preparacions serà més adequada?

- a) Puré molt espès
- b) Un plat de verdura ben cuita i que sigui de molt fàcil masticació
- c) Un puré amb una textura mol líquida
- d) Qualsevol aliment que no sigui enganxós i que llisqui fàcilment per l'esòfag

85. Quina de les següents preparacions és apte per un pacient que fa la nutrició via parenteral?

- a) Macarrons espessos amb salsa
- b) Cap és correcte
- c) Peix al forn amb verdures
- d) Sopa de pasta

86. Quin dels següents macronutrients rep especial importància sobretot en pacients hospitalitzats que han estat sotmesos a cirurgia?

- a) Les proteïnes
- b) Els greixos
- c) Els hidrats de carboni
- d) El calci

87. Si un pacient hospitalitzat ha de ser alimentat a través d'una sonda nasogàstrica, està fent...

- a) Alimentació oral
- b) Alimentació enteral
- c) Alimentació parenteral
- d) Alimentació basal

88. Si a un pacient li han fet una gastrostomia amb una sonda que comunica de l'estómac fins a la paret abdominal (l'exterior), està fent una alimentació via...:

- a) Oral
- b) Parenteral
- c) Enteral
- d) Suprarenal

89. Quina resposta és correcte referent a les necessitats calòriques del pacient hospitalitzat com a norma general?
- a) Necessita consumir menys calories, ja que la seva activitat física es veu reduïda
 - b) Necessita consumir més calories, ja que hi ha un major estrès metabòlic derivat de la pròpia patologia, cirurgia o procés de curació.
 - c) En aquests casos només importa la correcta hidratació del pacient
 - d) En aquests casos només és important que el pacient consumeixi suficient fruita i verdura.
90. Per tal de mantenir el metabolisme basal, quines necessitats energètiques aproximadament tindrà una persona adulta de mitjana edat que pesa 70kg i consumeix unes 24 kcal/kg de pes diàries?
- a) 1200 kcal
 - b) 987 kcal
 - c) 1897 kcal
 - d) 1680 kcal
91. Quin és l'objectiu principal del servei d'emplatat per pacients hospitalitzats?
- a) Oferir menjars amb una presentació estètica excel·lent per millorar l'experiència gastronòmica.
 - b) Assegurar que els menjars es serveixen a temperatures extremadament altes per garantir l'eliminació dels bacteris.
 - c) Servir proporcions d'aliments grosses per evitar que el pacient es quedi amb gana.
 - d) Garantir que els menjars es presenten de manera apetitosa i adequada, complint amb les necessitats dietètiques i restriccions mèdiques de cada pacient.
92. Segons les noves nomenclatures de dietes hospitalàries proposades pel col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya (CODINUCAT), una dieta amb molt baix contingut de fibra, greixos totals i lactosa, estem parlant de:
- a) Dieta cetogènica
 - b) Dieta hipocalòrica
 - c) Dieta baixa en residus estricta
 - d) Dieta astringent
93. Per a una persona amb dificultats de deglució, quina de les següents preparacions és la més adequada?
- a) Crema amb textura fina i homogènia
 - b) Sopa de fideus amb temperatura tèbia per facilitar la deglució
 - c) Brou vegetal
 - d) Qualsevol preparació és vàlida mentre es serveixi a temperatura superior a 65°C
94. Quina de les següents afirmacions NO és certa si parlem de l'alimentació d'una persona que té diabetis?
- a) L'aportació calòrica ha d'estar ajustada a les necessitats de la persona
 - b) És aconsellable limitar el consum d'aliments rics en greixos saturats
 - c) Cal prioritzar els aliments amb glúcids complexos davant dels simples
 - d) La quantitat i tipus d'hidrats de carboni no és important

- 95. Quins tipus de dietes hospitalàries son aquelles en que la seva finalitat és avaluar la tolerància digestiva del pacient?**
- a) Dietes bàsiques
 - b) Dietes terapèutiques
 - c) Dietes progressives**
 - d) Dietes hipocalòriques
- 96. Quina de les següents afirmacions sobre la modificació de la textura és INCORRECTE segons les noves nomenclatures de dietes hospitalàries proposades pel col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya (CODINUCAT)?**
- a) La textura de fàcil masticació consisteix en aliments tous i/o sucosos que permeten una masticació còmode.
 - b) La textura pastosa inclou aliments sòlids triturats amb textura fina i homogènia i exclou els líquids. Adequada per persones amb disfàgia mixta.
 - c) La textura de fàcil deglució inclou aliments líquids i sucosos per facilitar la deglució. Adequada per persones amb disfàgia a líquids.**
 - d) La textura triturada inclou aliments líquids, sòlids triturats i sòlids que s'estoven amb facilitat dins els líquids.
- 97. Quina de les següents dietes NO es considera terapèutica?**
- a) Dieta controlada en hidrats de carboni
 - b) Dieta baixa en residus moderada
 - c) Dieta sense porc**
 - d) Dieta amb control de proteïna
- 98. Una dieta composta per: arròs bullit o patates bullides, pollastre bullit i una poma bullida, és:**
- a) Una dieta de baix contingut en residus, indicada per problemes de diarrea**
 - b) Una dieta de baix contingut en residus, indicada per problemes de sobrepès
 - c) Una dieta amb al contingut de fibra, indicada per facilitar la defecació
 - d) Una dieta amb al contingut de fibra, indicada per problemes d'anorèxia
- 99. Quan servim una dieta semilíquida, emplatem:**
- a) Sopa de pasta vegetal i compota**
 - b) Sopa de pasta vegetal, un segon plat triturat i una fruita rica en fibra
 - c) Sopa de pasta vegetal, carn o peix bullit i compota
 - d) Cap de les anteriors és correcta
- 100. Quina de les següents opcions és la més correcta per a una dieta amb baix contingut de greixos totals?**
- a) Truita de clares, iogurt natural i fruita fresca.
 - b) Truita de clares, sopa de pasta i flam.
 - c) Sopa de pasta vegetal, truita de clares, carns magres i iogurt desnatat.**
 - d) Sopa de pasta vegetal, salmó la planxa i compota.